ছড়ার ছন্দে অঙ্গভঙ্গী
শ্রীমতি বেলা দে
E/P
16

ছড়ার ছন্দে অঙ্গভঙ্গী

শ্রীমতী বেলা দে

প্রকাশক ঃ
শ্রীবিনয়েন্দ্রনাথ গঙ্গোপাধ্যায়
কাঁচরাপাড়া, ২৪ পরগণা

প্রচ্ছদ শিল্পে ও অন্যান্য চিত্র শিল্পে ঃ
শ্রীসুশীল সরকার
ও
শ্রীরণজিৎ ভট্টাচার্য্য

মুদ্রণে ঃ
হাবড়া আর্ট প্রেস, হাবড়া

মূল্য ঃ
দু' টাকা

ছড়ার ছন্দে অঙ্গভঙ্গী

শ্রীবেলা দে, বি, এ, ডিপ্লোমা ইন্ বেসিক এডুকেশন
নার্সারী শিক্ষায় বিশেষ শিক্ষণপ্রাপ্ত। অধ্যাপিকা, বাণীপুর নিম্ন বুনিয়াদী শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়। ভূতপূর্ব্ব প্রধানা শিক্ষয়িত্রী, পরীক্ষামূলক বিদ্যালয় সংযুক্ত-বাণীপুর নিম্ন বুনিয়াদী শিক্ষণ মহাবিদ্যালয় ও সংযুক্ত-ঝাড়গ্রাম নিম্ন বুনিয়াদী শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়।

কোন্ কোন্ বিভাগীয় ছড়া আছে এবং কোন বিভাগে কয়টি করে ছড়া আছে

পাতার সংখ্যা পরিচিতি

বাপ্পি, বাবুয়া ও বাবলুর মত
দেশের সকল ছেলে মেয়েদের হাতে—

প্রাপ্তিস্থান ঃ

১। **সরস্বতী লাইব্রেরী**
১নং রেলগেট, হাবড়া
পোঃ তাবাবেড়িয়া
২৪ পরগণা

২। **জয়শ্রী লাইব্রেরী**
হাবড়া
পোঃ তাবাবেড়িয়া
২৪ পরগণা

৩। শ্রীবিনয়েন্দ্রনাথ গংগোপাধ্যায়
হারনেট স্কুল
পোঃ কাঁচরাপাড়া
২৪ পরগণা

মুখবন্ধ

শ্রীমতী বেলা দে'র লেখা "ছড়ার ছন্দে অঙ্গ ভঙ্গী" বইখানিতে নূতন ধারায় ছড়ার মাধ্যমে ব্যায়াম ও শৃঙ্খলা শিক্ষা দেওয়ার চেষ্টা হয়েছে।

বাংলা ভাষায় এ ধরণের পুস্তক বিরল। বইখানি সেই অভাব অনেকখানি পূরণ করেছে।

ভাষা ও ছন্দগুলি খুবই সহজ। এ পদ্ধতিগুলি শিশুদের সহজলভ্য।

এ ধরণের ছড়ার মাধ্যমে অল্প জায়গায়, অল্প খরচে অনেকগুলি বালক বালিকাকে একই সময়ে প্রচুর আনন্দ দেওয়া যায়।

আশা করি এ বইখানি অভিভাবক, শিক্ষক ও শিশুমহলে সমাদর লাভ করিবে।

রাইটার্স বিল্ডিং.
কলিকাতা
১২।১১।৬৪

শ্রীকল্যাণকুমার দত্ত
মুখ্য পরিদর্শক,
শারীরিক শিক্ষা ও যুবকল্যাণ, পশ্চিমবঙ্গ

নি বে দ ন

শিশুর শিক্ষা-ক্ষেত্রে ছড়ার একটি বিশেষ স্থান আছে। ছড়াগুলির ছন্দ ও সুর শিশুর মনে আনন্দের সঞ্চার করে। শিশুর মানসিক ও শারীরিক বিকাশ সাধনে ছড়াগুলির প্রভাব ও প্রয়োজনীয়তা আজ সবাই স্বীকার করেন। আনন্দকে কেন্দ্রকরে ছড়াগুলির মধ্য দিয়ে কিভাবে শিশুর অন্যান্য বিকাশগুলিও সম্ভব হয় এখন তার কথাই কিছুই বোলবো।

কার্য্যক্ষেত্রে শিশুদের নিয়ে কাজ করতে গিয়ে দেখেছি শুধু নিয়মবন্ধ ও বাঁধা-ধরা মুখের কথা দ্বারা যা শেখানো সম্ভব হয় না, ছড়ার ছন্দে ও সুরের তালে তা সহজেই সম্ভব হয়। শিক্ষার একঘেয়েমী দূর হয়, নীরস শিক্ষণীয় বিষয় হয় সরস ও আনন্দময়। শিশু ছন্দে ছন্দে অঙ্গসঞ্চালন করে। ছড়া আবৃত্তির মধ্যে অনেক নতুন কথার সঙ্গেও তার পরিচয় ঘটে। শিশুর শব্দ সম্ভার হয় ঐশ্বর্য্যময়। ছন্দোময় ছড়াগুলির ভেতর দিয়ে ছোট শিশু অনেক পরিচিত ও অপরিচিত তথ্য ও সত্যের সন্ধান পায় সহজে।

ছোট শিশু কল্পনাপ্রবণ, কল্পনার লঘু পাখায় শিশুর মন ভেসে যায় দূর হতে দূরান্তরে। যেখানে নেই কোন বাস্তবতার তিক্ত অভিজ্ঞতা যেখানে নেই কোন অর্থের দ্বন্দ্ব, যেখানে নেই কোনো ব্যর্থ নিয়ম ও শুষ্ক আইনের বেড়াজাল। তাই দেখি পাখী হতে গিয়ে দু হাতকে ডানা কল্পনা করে উড়ে বেড়াতে শিশুর কতই না আনন্দ, আবার দৈত্য হয়ে আকাশ ছুঁতে আর মাছরূপে সমুদ্রের গভীরে লুকিয়ে থাকার ভঙ্গীতে শিশুর খুশীর সীমা থাকেনা। অনেক সময় অনেক ছড়া আমরা শিশুদের বইতে পাই যে গুলির কথা ও শব্দ শিশুর মনে কোন কাজ বা ভঙ্গীর সুস্পষ্ট ছবি প্রতিফলিত করেনা এই ধরণের ছড়ার মাধ্যমে শিশুদের অঙ্গসঞ্চালনের কাজ সম্ভব হয় না। এই ভেবে এমন কতকগুলি ছড়া রচনার চেষ্টা কোরেছি যেগুলির বিষয় বিশেষভাবে শিশুর সুপরিচিত পরিবেশকে কেন্দ্র করে। যেমন ঘরোয়া কাজের ভঙ্গী,, ঘরোয়া পশু পাখীর ভঙ্গী, ইত্যাদি। পরিচিত নীল আকাশের গা বেয়ে যে পাখী উড়ে যায়, কাছেই মাঠের কোলে যে পশুগুলি চরে বেড়ায় কিম্বা চিড়িয়াখানাতে যে পশুগুলির সঙ্গে তার পরিচয় হয়েছে, সেগুলির হাঁটা ওড়া বসা ও লাফ দেওয়ার কাজের সাথে শিশুদের নিবিড় সম্বন্ধ হয়ে যায় তাদের মনের সংগোপনে; কাজেই এই ধরণের ভঙ্গী কেন্দ্রিক ছড়াগুলির ছন্দে অঙ্গ ভঙ্গী করা প্রতিটি শিশুর কাছেই এক পরম উৎসাহের বিষয়।

পরিশেষে বলি যে নিজের কর্মক্ষেত্রে (পরীক্ষামূলক শিশু বিদ্যালয়ে কাজ করা কালীন সময়ে) এই ছড়াগুলি দ্বারা শিশুদের অঙ্গসঞ্চালন কাজের পরীক্ষায় বিশেষ সুফল লক্ষ্য করেছিলাম। শিশুরা উপকৃত হয়েছিল তাদের মানসিক ছন্দকে ছড়ার ছন্দে দেহভঙ্গী করার কাজের মধ্যে প্রকাশ করতে পেরে। বুনিয়াদী শিক্ষণ মহাবিদ্যালয়ে আজ দীর্ঘদিন ধরে ছাত্র ছাত্রী ভাই বোনেদের শরীর চর্চা শেখানোর ভার প্রাপ্তির ফলে আমি এ কাজের আরো অনেক পরীক্ষা নিরীক্ষার সুযোগ লাভ করেছি। শিক্ষণ কেন্দ্রে এমন জিনিস শেখাবারই চেষ্টা করেছি, যে জিনিস তাঁরা তাঁদের ব্যবহারিক ক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পারবেন, অর্থাৎ শিশু বিদ্যালয়ের শিশুদের তাঁরা শেখাতে পারবেন এবং শিশুরাও বাস্তবিকপক্ষে উপকার লাভ কোরবে। এই লক্ষ্যে শিশুদের কথাই আমার প্রধান চিন্তার বিষয়। শিক্ষণ কেন্দ্রে শিক্ষা গ্রহণকালীন সময়ে বৎসরের পর বৎসর শিক্ষার্থী ছাত্র ছাত্রীরা এই ছড়াগুলি অনেক শিখেছেন ও শিখছেন এবং আনন্দের বিষয় যে স্বীয় স্বীয় কাজের স্থানে এই ছড়াগুলির দ্বারা অঙ্গসঞ্চালন ব্যাপারে তাঁরা যে বিশেষ বিশেষ সন্তোষজনক ফল ও সাফল্য অর্জন করেছেন সে ফলের কথাও জানিয়েছেন এবং পত্রদ্বারা আরও ছড়া ও তার প্রয়োগ ধারা চেয়ে পাঠিয়েছেন কিন্তু এইভাবে বিভিন্নস্থানে এগুলি পাঠিয়ে দেওয়া সম্ভব নয়। তাই তাঁদের আন্তরিক অনুরোধে আমি এই কাজে অগ্রসর হয়েছি। তাঁদের সাহায্যে লাগলে আমি উপকৃত হবো। অন্য কারণ এই যে বিভিন্ন শিক্ষার্থী ভাই বোনদের মারফৎ এই ছড়াগুলির কিছু কিছু বিভিন্ন স্থানে বিভিন্ন শিশু শিক্ষাকেন্দ্রে প্রচলন হয়েছে তাহলেও দেশের সকল শিশুদের কাছে গিয়ে এগুলো এখনও পৌঁছায়নি এই কথা ভেবেই সামান্য কলেবরে সাধারণ প্রয়োগ ইঙ্গিতসহ এই ছন্দানুভঙ্গীর কথা লিখলাম 'ছড়ার ছন্দে অঙ্গভঙ্গী' নামে।

আজ শ্রদ্ধার সঙ্গে স্মরণ করি শ্রীযুক্তা সুনীলা গুহ ও শ্রীযুক্তা প্রতিভা গুপ্তাকে যাঁরা আমাকে এই ছড়া রচনার কাজে প্রথম প্রেরণা দান করেছিলেন। হেষ্টিংসে বুনিয়াদী শিক্ষা গ্রহণ কালে (১৯৪৯-৫০) শ্রদ্ধেয়া সুনীলা দি ও শ্রদ্ধেয়া প্রতিভা দি আমাকে এই কাজে বিশেষভাবে উৎসাহিত করেছিলেন।

এই বই রচনার সুস্পষ্ট উদ্দেশ্য হল— ছড়ার ছন্দে আনন্দের মধ্যদিয়ে নানারূপ অঙ্গভঙ্গী শেখানো, সেই দিক থেকে দেশের ছেলে মেয়েরা উপকৃত হোক এই কামনা করি। আমার দেশের ছেলে মেয়েদের কচিপ্রাণে—এই ছন্দানুভঙ্গী এক নূতন সাড়া জাগাক—এই আশা করি।

বিনীত—
লেখিকা

ছড়ার ছন্দে শরীর চর্চ্চার কথা

জীবনে বৌদ্ধিক ও নৈতিক উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে দৈহিক স্বাস্থ্যকে সুন্দর করে গড়ে তেলো প্রত্যেক নাগরিকের অবশ্য কর্তব্য। সার্ব্বজনীন শিক্ষা-ব্যবস্থায় শরীর গঠণের প্রতি যথোচিত গুরুত্ব দেওয়া একান্ত দরকার। শরীরটাকে পুষ্ট করে তুলতে হলে যেমন প্রয়োজন ভালো খাদ্য ও নিয়মিত বিশ্রামের। ঠিক তেমনি প্রয়োজন উপযুক্ত ও উত্তম শরীর সঞ্চালনের (শরীর সঞ্চালনকেই আমরা বলি ব্যায়াম যার অর্থ দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সুষম পরিচালনা যে সুষম পরিচালনা দ্বারা শরীরের বিভিন্ন মাংসপেশীগুলি সঞ্চালিত হয়, পুষ্ট হয় ও নিজ নিজ গতিতে স্বাভাবিকভাবে বিকাশ লাভ করে। এই সুষম অঙ্গ পরিচালনার কাজে ছন্দের ও তালের প্রয়োজনীয়তা আছে। ছন্দহীন ব্যায়াম সুষম হয় না বলে অনেক সময় দেহের অপরিমিত পুষ্টের সম্ভাবনা থাকে। সুষম অঙ্গ ভঙ্গীর মধ্যে যেমন একটা স্বাভাবিক ও গতিশীল ছন্দের প্রকাশ পাওয়া যায় ঠিক তেমনি সহজাত প্রবৃত্তির বশেই শিশুরা ছন্দোময় অঙ্গ সঞ্চালনে আনন্দ বোধ করে। শিশুদের অন্তর্নিহিত এই ছন্দবোধকে বিকশিত করে তোলার জন্য শিশুদের প্রয়োজনে এমন ব্যায়াম কৌশল নির্বাচন করা দরকার যা শিশু প্রবৃত্তির পরিপূরক।

আমরা চাই সার্ব্বজনীন শিক্ষা, ভারতবর্ষ বিশেষতঃ আমাদের পশ্চিম বাংলা আর্থিক সমস্যাপীড়িত; এমনি দেশের ঘরে ঘরে যে সকল সাধারণ শিরা রয়েছে তাদের পক্ষে কোনওরূপ ব্যয়বহুল ব্যায়াম কৌশলের কথা চিন্তা করা একটা অবাস্তব ব্যাপার; এইজন্য সাধারণ শিশুদের ছন্দোবদ্ধ অঙ্গ ভঙ্গীর প্রতি দৃষ্টি রেখে এমনি কতকগুলি ছড়া রচনা করে তার মাধ্যমে শরীর সঞ্চালনের কথা লিখলাম যারজন্য কোন অর্থ ব্যয়ের প্রয়োজন হবেনা অথচ শিশুদের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সুষম বিকাশ সাধনের কাজে সহায়তা কোরবে বলে মনে করি। শুধু তাই নয় এইসব ছড়ার মাধ্যমে সহজ অঙ্গ চালনার দ্বারা শিশুর দৈহিক পুষ্টির সঙ্গে সঙ্গেই যেন শিশুর শক্তি আসে ও কর্মক্ষমতা বাড়ে সে দিকে লক্ষ্য দেবার চেষ্টা রেখেছি। শিশুর শারীরিক গঠনভঙ্গী যেন সুন্দর ও সুঠাম হয়। স্নায়ুমণ্ডলীর ক্ষিপ্রতা জন্মায় ও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি পায় দর্শন ও শ্রবনেন্দ্রিয়ের প্রখরতা সম্পাদিত হয় এই বিষয়গুলির প্রতিও মনোযোগ দেবার চেষ্টা করেছি।

আমার ক্ষুদ্র অভিজ্ঞতায় দেখেছি ছোট শিশুদের কোনরূপ অনমনীয় গঠনে দাঁড় করিয়ে শরীর চর্চ্চা শিক্ষা দিতে গেলে তাতে শিশুর স্বভাবজাত গতিভঙ্গী ও

ছন্দ ব্যাহত হয়। সুতরাং শরীর চর্চার কাজে তাদের স্বাভাবিক গতিকে উন্নীত করার উদ্দেশ্যে অবাধ স্বাধীনতার ও মুক্ত আচরণের প্রয়োজন আছে। স্বভাবকে ঘরোয়া কাজ কর্মের ওপর ভিত্তি করে কিম্বা অনুরূপ কাজের অনুকরণ ভঙ্গীমার ভেতর দিয়ে শরীর চর্চা শিক্ষা সহজ হয়। অনুরূপভাবে বিভিন্ন জীব জন্তুর চাল চলনের অনুকরণমূলক ব্যায়ামেও শিশুর অঙ্গ চর্চার কাজে আগ্রহের সৃষ্টি করে। কারণ শিশু অনুকরণ প্রিয়। এই ভাবের অঙ্গ ভঙ্গীতে পর্যবেক্ষণ ও অনুকরণ ক্ষমতারও বৃদ্ধিলাভ ঘটে। শারীরিক শিক্ষার সঙ্গে শিশুর কর্ম্ম জগতের একটি সামঞ্জস্য থাকার প্রয়োজন। নিত্যদিনের দেখা কাজ শিশুর অবচেতন মনে ছাপ দেয়। সুতরাং সেগুলি যখন শিশু খেলার ছলে নিজের শরীর ভংগীমা দেখিয়ে রূপ দেবার সুযোগ পায় তখন সেগুলির হুবহু নকল করতে তাদের একটুও বেগ পেতে হয় না। কারণ ঘরে মা ও অন্যান্য আত্মীয় পরিজনদের কাজগুলি করতে দেখে, তাই নিজেরা খেলার সময় এই ভংগীগুলি প্রকাশের মধ্যে এতটা বাস্তব সংগতির সন্ধান পায়। কাজ হয় সহজে, আনন্দ লাভ করে প্রচুর। এ হল শিশুর সহজাত আগ্রহ কেন্দ্রিক শরীরচর্চা।

এই ছন্দে ছন্দে অংগভংগী বা ছন্দানুভংগীগুলির সাহায্যে শিশুর কিছু বৌদ্ধিক বিকাশও ঘটছে। শিশুর জীবনে সুঅভ্যাস গঠনের সহায়তা করেছে, কিছু কিছু ছড়ার মধ্য দিয়ে আবার সাতবারের নাম ও যথা গণনাও সংযোজনার ইংগিতও আছে। প্রকৃতিকেন্দ্রিক ছড়াগুলির মধ্যে পরিবেশ সচেতনতার আভাষও আছে।

১। শিশুদের ব্যায়াম বা শরীর চর্চার সাধারণতঃ চারটি শ্রেণী আছে। যেমন সাধারণ ক্রিয়াকলাপ—রীতিমত খেলতে শুরু করার আগে দেহকে প্রস্তুত করা। স্বচ্ছন্দ হাত পা ও দেহ চালনার দ্বারা প্রাথমিক জড়তা নাশ অংগ—হাঁটা, দৌড়ান, লাফান ইত্যাদি কাজ।

২। দেহের বৃহৎ মাংসপেশীর পরিচালনা—বিশেষভাবে কোমরের মাংসপেশীর সঞ্চালন। তাছাড়া বুক পিঠ হাত ও পায়ের মাংসপেশীর সঞ্চালন ক্রিয়াও এই বিভাগের অন্তর্গত। এই ধরণের শরীর চর্চায় প্রতিটি অংগের সুপরিচালনা সম্ভব হয়. দেহের গঠন ভাল হয় দেহে নূতন শক্তি আসে। শরীরে রক্ত সঞ্চালনের কাজ পরিষ্কার হয়, শারীরিক বেদনা ও অক্ষমতা নাশ হয়।

৩। দেহের সমতা রক্ষা শিক্ষা—দেহভংগী সুন্দর ও সুস্থ হয়, সুষ্ঠু দেহভংগী ব্যক্তিত্বের সহায়ক। দেহের ভারসাম্যরক্ষা করতে শেখা ও ভবিষ্যত জীবনে দেহে ও মনে সংযত হওয়া।

৪। সতর্কতা শিক্ষা—মনোযোগ শক্তি ও সচেতনতার উদ্বোধন। কোন কিছু সম্বন্ধে মনোযোগী হয়ে, সতর্ক হয়ে, নিজের দেহকে সতর্ক রাখার জন্য প্রস্তুত করা। দেহের

অংগে অংগে ক্ষিপ্রতা আনয়ন। পরিবর্ত্তনশীল অংগ ভংগীর মাধ্যমে এই সতর্কতা শিক্ষা সহজ ও সম্ভব। খেলার সময়ে এই ধরণের কার্য্যকলাপ অনুকরণে শিশুর সামনে মনোযোগী থাকার প্রশ্ন জাগে, সচেতন হবার প্রশ্ন আসে, ক্ষিপ্রতার সংগে শিশু নিজেকে প্রস্তুত করে নিতে প্রয়াসী হয়।

শরীর শিক্ষার এই বিভিন্ন বিভাগগুলির প্রতি লক্ষ্য রেখেই রচিত ছড়াগুলি —বিভিন্ন ভংগীমায় প্রকাশ করার প্রয়োগ ইংগিত বর্ণনা করেছি বিভিন্ন বস্তুর ভংগীমা প্রকাশনে আমি যে যে নির্দ্দেশনা দিয়েছি সম্ভবমত ও সাধ্যমত বিভিন্ন বিভাগের অংগ চালনার কাজ তার মধ্য দিয়ে প্রদর্শনের ব্যবস্থা রেখেছি। শিশুরা ছড়ার সুরে ছন্দে ও আনন্দে শরীর চর্চা করলেও যাতে শিশুরা বিভিন্ন উপায়ে এই বিভিন্ন ধরণের অংগ ভংগী করে শরীরটাকে মজবুত করতে সক্ষম হয় তার ত্রুটি করিনি। তবুও এই বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের মতামত ও উপযুক্ত নির্দেশনা আমি কামনা করি। এই প্রথম সংস্করণে ভুলত্রুটি থাকা স্বাভাবিক। সকলের কাছে আমি এই অনিচ্ছাকৃত ত্রুটির জন্য মার্জ্জনা চেয়ে নিচ্ছি। আমার সহৃদয় পাঠক পাঠিকারা বইটি সম্বন্ধে কোন নতুন প্রস্তাব অনুগ্রহপূর্ব্বক আমাকে জানালে এবং তা উপযুক্ত বিবেচিত হলে আমি সাদরে ও আনন্দে গ্রহণ কোরবো।

কোজাগরী পূর্ণিমা, মঙ্গলবার
বাংলা ৩রা কার্ত্তিক, ১৩৭১
ইংরাজী ২০শে অক্টোবর, ১৯৬৪

বাণীপুর

বিনীতা—
বেলা দে।

প্রয়োজনীয় নির্দেশনা

১। ছড়ার ছন্দ ও তাল শেখানোর সুবিধের জন্য শিক্ষক-শিক্ষয়িত্রী ভাই বোনেরা ট্যাম্বোরিন বাদ্যের ব্যবহার কোরতে পারেন।

২। ছড়া শেখাবার উপস্থাপনায় আসার আগে ছড়ার বিষয়বস্তুকে কেন্দ্র করে শিশু ছাত্র ছাত্রীদের কাছে—দু একটি আগ্রহমূলক প্রশ্নের অবতারণায়, শিশুদের মানসিক প্রস্তুতির সহায়তা কোরতে পারেন।

৩। প্রতি ছড়ার সঙ্গে বিভিন্ন ধরণের অঙ্গভঙ্গী শিশুদের দিয়ে করাবার আগে নিজের শরীর সঞ্চালন দ্বারা সেই সকল অঙ্গভঙ্গীর প্রদর্শন আবশ্যক।

৪। ছড়ার কথার সঙ্গে অঙ্গভঙ্গী প্রদর্শনের সময়, কথার অন্তর্নিহিত ভাব যতদূর সম্ভব সুস্পষ্টভাবে শিক্ষক-শিক্ষয়িত্রী ভাই-বোনেরা চোখেমুখে প্রকাশ করতে চেষ্টা কোরবেন, যেমন ভয়, আনন্দ, বিস্ময় ইত্যাদি। কথার ভাব বুঝে গলার স্বরও ওঠানামা কোরবে।

৫। ছড়া বিশেষে গানের সুর সংযোজনায় বিশেষ সুফল পাওয়া যাবে।

(অঙ্গসঞ্চালন ও সুঅভ্যাসগঠন শিক্ষা)

বয়স (৪ থেকে ৬)

আঁচড়াও আঁচড়াও আঁচড়াও চুল।
দাঁতগুলি মাজতে যেন হয়নাকো ভুল ॥
চট্ পট্ জামা প্যান্ট পরিয়া নাও।
বোতামগুলি তার লাগাও লাগাও ॥
তারপরে জুতোজোড়া পায়ে দেবে ;
বোতাম বা ফিতে তার লাগিয়ে নেবে ॥
ব্যস্ ব্যস প্রস্তুত আমরা সবাই।
চল ভাই এইবার বেড়াইতে যাই ॥

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

শিশুরা গোল হয়ে দাঁড়াবে, শিক্ষক শিক্ষয়িত্রী তাদেরই একজন হয়ে থাকবেন। হাতে তালি দিয়ে ছড়াটি আবৃত্তি কোরবে।

এরপরে কাজ শুরু ঃ

১ম গোলের মধ্যে দাঁড়িয়ে মাথা আঁচড়াবার ভঙ্গী দেখাবে (বাঁ হাত কোমরে রেখে, ডানহাত দিয়ে কপাল থেকে মাথার শেষ পর্য্যন্ত যাবে)

২য় দাঁত মাজার ভঙ্গী দেখাবে। (তর্জ্জনী অঙ্গুলিটি দিয়ে ও বুড়ো আঙ্গুলটিতে বুরুশ ধরে দাঁতের ওপর থেকে নীচে চালনা কোরবে)

৩য় মাথার ওপর হাত তুলে জামা পরার ভঙ্গী ও হাত দুটি নীচে এনে পায়ের দিক থেকে প্যান্ট পরার ভঙ্গী দেখাবে। এরপর জামার বুকের বোতাম ও

৪র্থ প্যান্টের বোতাম লাগাবার ভঙ্গী কোরবে।

৫ম এরপর কোমর ভেঙ্গে সামনের দিকে নত হয়ে জুতো পরবে, ফিতে লাগাবে

৬ষ্ঠ ঐ অবস্থাতেই দাঁড়িয়ে।

৭ম ও ৮ম গোলথেকে ছেলে মেয়েরা জোড়া জোড়া করে তুটি ফাইলে দাঁড়াবে। প্রতি জোড়ার তুজনে তুজনের হাত ধরবে। বাইরের দিকের হাত এবং ধরা হাত দোলাবে এবং সঙ্গে বড় বড় করে তালে তালে পা ফেলবে। এই ভাবে ফাইলে থেকেই জোড়া জোড়া ঘুরে ঘুরে বেড়াতে থাকবে।

অঙ্গ সঞ্চালন ও সাতবারের নাম শিক্ষা

বয়স—(৪ থেকে ৭)

(ক)

সোমবারে পাখী হয়ে যাবো আমরা উড়ে।
মঙ্গলবারে বাগানেতে বেড়াবো ঘুরে॥
ঘোড়ার মত টগ্‌বগিয়ে ছুটবো বুধবারে।
লাফাবো বাঁদরের মত বৃহস্পতিবারে॥
শুক্রবারে ফুলের বনে খেলবো লুকোচুরি।
শনিবারে খেলার মাঠে ওড়াবো ঘুড়ি॥
তারপর রবিবার আসবে যখন।
হাত পা মেলে পড়বো শুয়ে আমরা তখন॥

প্রয়োগ ইঙ্গিত :

১ম লাইন :—ছেলে মেয়েরা হাতে তালি দিয়ে দিয়ে ছন্দে ছন্দে ছড়াটি বোলবে। ছেলেমেয়েরা ছড়িয়ে পড়বে। হাত তুখানি তুপাশে মেলে ছোট ছোট পদক্ষেপে পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে দিয়ে হেটে যাবে, কখনও একটু জোর গতিতে, কখনও একটু ধীরে ধীরে।

২য় লাইন :—হাত তুখানি তুলিয়ে তুলিয়ে তালে তালে পা ফেলে বেড়াবার ভঙ্গী কোরবে।

৩য় লাইন ঃ—কোমরে হাত রেখে হাঁটু ভেঙ্গে বড় বড় পদক্ষেপে, লাফিয়ে যাবে। একবার বাঁ পা, তারপর ডান পা, এইভাবে বাঁ, ডান, বাঁ ডান কোরে যাবে।

৪র্থ লাইন ঃ—কোমরে হাত রেখে জোড় পায়ে লাফিয়ে যাবে।

৫ম লাইন ঃ—হাঁটু ভেঙ্গে, এক হাঁটু মাটিতে, অন্য হাঁটুতে দুইহাত জোড় করে তারপরে মাথা রেখে লুকোচুরী খেলার ভঙ্গী দেখাবে।

৬ষ্ঠ লাইন ঃ—পায়ের পাতার আঙ্গুলের ওপর দাঁড়িয়ে দুহাত সামনের দিকে তুলে চোখও ওপরের দিকে স্থির রেখে ঘুড়ি ওড়াবে।

৭ম লাইন ঃ—সকলে এক বড় গোলে দাঁড়াবে, তালি দিয়ে দিয়ে এই লাইনটি বোলবে।

৮ম লাইন ঃ—সকলে মাটিতে শুয়ে পড়বে।

বয়স (৪ থেকে ৭)

(খ)

১ম সোমবার এসেছে—নৌকা জলে ভেসেছে।
২য় মঙ্গলবার এসেছে—কুমোর হাঁড়ি গড়েছে।
৩য় বুধবার এসেছে—উড়োজাহাজ উড়েছে।
৪র্থ বৃহস্পতিবারে—খোকাখুকু ওই চলে, মোট নিয়ে ঘাড়ে।
৫ম শুক্রবার ধীরে ধীরে এল তার পরে।
৬ষ্ঠ খোকাখুকু নেচে নেচে ফিরে গেল ঘরে।
৭ম এরপরে শনিবার দেখা দিল যবে।
৮ম বল খেলা খেলতে মাঠে এল সবে।
৯ম রবিবার সবশেষে এল হেসে হেসে।
১০ম খোকাখুকু ওই যায় আকাশে ভেসে।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন ঃ—সকলে গোল হয়ে বসবে, পা দুটি ছড়িয়ে দেবে, হাতদুটি বাঁয়ে ও ডানে জোরে জোরে দোলাতে থাকবে।

২য় লাইন ঃ– বারটি আসা পর্য্যন্ত বলতে বলতে ছেলে মেয়েরা লাফিয়ে উঠবে, এরপরে বসে এক হাঁটু তুলে ও অন্য হাঁটু মাটিতে রেখে দুহাত দিয়ে মাটি দিয়ে জিনিস গড়ার নমুনা দেখাবে।

৩য় লাইন ঃ—প্রথম অংশে পুনরায় লাফিয়ে উঠবে, বাঁ পা পেছনে তুলবে, দুহাত দুপাশে ছড়িয়ে দেবে এর পরে কোমর বেঁকিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে এক পায়ের ওপর ভর দিয়ে চলতে থাকবে।

৪র্থ লাইন ঃ—তালি দিয়ে দিয়ে ঘুরবে, দুহাত পেছনে দিয়ে মোট বয়ে নেবার ভঙ্গী দেখিয়ে চলতে থাকবে।

৫ম লাইন ঃ– হাতে তালি দিয়ে পা তুলে তুলে (বাঁয়ে, ডানে) গোলের মধ্যে ঘুরবে।

৬ষ্ঠ লাইন ঃ— দু' হাত মাথার ওপর তুলে ও দু' পা আগের মত (একবার বাঁয়ে, দ্বিতীয় বার ডানে) তুলে চলবে।

৭ম ও ৮ম লাইন– দু' হাত তুলে জোরে হাত নীচুর দিকে নামিয়ে মাঠে বল খেলার ভঙ্গী কোরবে, তারপর পা সামনের দিকে তুলে বল মারার ভঙ্গী দেখাবে।

৯ম ও ১০ম লাইন—ছেলেমেয়েরা গোল থেকে দু ফাইলে দাঁড়াবে। দু' হাত তুলে ও পাশে ছড়িয়ে দুলিয়ে দুলিয়ে পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে চলে চলে দু' ফাইল দুদিকে যাবে।

অঙ্গ সঞ্চালন ও সংখ্যা গণনা

বয়স (৪—৭) এক (১) থেকে পাঁচ (৫)

১ম ছত্র ঃ—

(১)

এক এক এক।
চামচিকেটা গাছের ডালে,
করছে ট্যাক্ ট্যাক্ ট্যাক্।

(২)

দুই দুই দুই।
বিয়ে বাড়ীর ভোজেতে চাই,
বড় বড় রুই।

(৩)

তিন্ তিন্ তিন্।
আয়রে সবাই মিলে,
নাচি তাধিন্ ধিন্।

(৪)

চার চার চার।
খুকু মণির হাতে চুড়ি,
গলায় তার হার।

(৫)

পাঁচ পাঁচ পাঁচ।
আয়রে সবাই বসে মোরা,
খাব ভাজা মাছ।

প্রয়োগ ইঙ্গিত

——ঃ০ঃ——

১ম ছত্র- সবাই গোল হয়ে দাঁড়াবে। ডান হাত প্রসারিত করে তর্জ্জনী তুলিয়ে তুলিয়ে এক দেখাবে। বাঁ হাত একটু বাঁ দিকে হেলিয়ে প্রসারিত কোরবে ডান দিক থেকে ডান হাত আনবে, পাঁচ আঙ্গুল একত্রে বার বার ডান হাতটি ডানদিক থেকে বাঁ হাতের মাঝামাঝিতে রাখবে।

২য় ছত্র—তর্জ্জনী ও মধ্য অঙ্গুলি দিয়ে তুই দেখাবে, হাতে তালি দিয়ে ঘুরবে। সামনে ফিরে তুহাত তুপাশে ছড়িয়ে হাতের আঙ্গুলগুলি একটু সামনের দিকে মুড়ে বড় বড় রুই দেখাবে!

৩য় ছত্র—তিনটি আঙ্গুল দ্বারা তিন সংখ্যা দেখাবে। তুহাত মাথার ওপরে তুলে ঘুরিয়ে নাচের তালে তালে গোলের মধ্যে নাচবে।

৪র্থ ছত্র – চার আঙ্গুল দ্বারা চার সংখ্যা দেখাবে। তুইহাত একে একে হাতের মধ্যে ঘোরাবে, প্রথমে ডান হাত বাঁ হাতের কব্জির কাছে ঘোরাবে এবং পরে বাঁ হাত দিয়ে ডান হাতের কব্জির কাছে ঘুড়িয়ে চুড়িগুলি দেখাবে। তারপর তুহাত মুড়ে বুকের কাছথেকে নিয়ে তুপাশ থেকে কাঁধের ওপর অবধি দেখিয়ে গলার হার করার ভঙ্গী দেখাবে।

৫ম ছত্র—পাঁচ আঙ্গুল খুলে পাঁচ দেখাবে। লাফিয়ে বসবে, ডান হাত মাটিতে দিয়ে ও খাবার তুলে মুখে দেবার ভঙ্গী দেখাবে।

তারপর সকলে গোলের মধ্যে দাঁড়িয়ে তালি দিয়ে দিয়ে খেলার মাঠ ত্যাগ কোরবে।

অংগ সঞ্চালন ও সংখ্যা গণনা

(এক থেকে দশ)

বয়স (৪ থেকে ৭)

১ম লাইন	এক এক এক বলে এগিয়ে চল যাই।
২য় ,,	দুই দুই দুই বলে বাজাও তালি ভাই।
৩য় ,,	তিন তিন তিন বলে ফুল পাড়।
৪র্থ ,,	চার চার চার বলে দুধ নাড়।
৫ম ,,	পাঁচ পাঁচ পাঁচ বলে দাঁড়াও সকলে।
৬ষ্ঠ ,,	ছয় ছয় ছয় বলে লাফাও সবলে।
৭ম ,,	সাত সাত সাত বলে বাজাও বাঁশী।
৮ম ,,	আট আট আট বলে এগোও হাসি।
৯ম ,,	নয় নয় নয় বলে ওঠো গাড়ীতে।
১০ম ,,	দশ দশ দশ বলে চল বাড়ীতে।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ—

দুই ফাইলে সমান ভাগে ছেলে মেয়েরা দাঁড়াবে।

১ম লাইন—জোরে জোরে তালে তালে পা ফেলে ফেলে এক আঙ্গুল দিয়ে এক সংখ্যা দেখাবে, কোমরে হাত রেখে পা ফেলে ফেলে এগিয়ে চলবে।

২য় লাইন—একই ভঙ্গীতে দুই সংখ্যা দেখাবে তারপর তালি বাজাতে বাজাতে এগিয়ে যাবে।

৩য় লাইন—একই ভঙ্গীতে তিন সংখ্যা দেখাবে, তারপর পায়ের আঙ্গুলের ওপর দাঁড়িয়ে হাত দুটি মাথার ওপর তুলে ফুল পাড়ার ভঙ্গী কোরবে।

৪র্থ লাইন—একই ভঙ্গীতে চার সংখ্যা দেখাবে, তারপর একহাত কোমরে রেখে কোমর ভেঙ্গে সামনের দিকে নত হয়ে দুধ নাড়ার ভঙ্গীতে ডান হাত নীচ থেকে ওপরে তুলবে।

৫ম লাইন সকলে এক দুই এর তালে পা ঠুকে সোজা হয়ে দাঁড়াবে, হাত দুটি দুপাশে তুলবে এবং পাঁচটি আঙ্গুল প্রসারিত করে পাঁচ সংখ্যা দেখাবে।

৬ষ্ঠ লাইন ৬ আঙ্গুল দিয়ে ৬ সংখ্যা দেখাবে। কোমরে হাত দিয়ে এক সঙ্গে পায়ের পাতার আঙ্গুলের ওপর লাফাবে।

৭ম লাইন— সাত আঙ্গুলে সাত সংখ্যা দেখাবে, দুই হাত মুখের কাছে নিয়ে বাঁশী বাজানোর ভঙ্গী দেখাবে।

৮ম লাইন – আট সংখ্যা দেখানোর পর জোড়া নিয়ে হাত ধরে হেসে হেসে সামনের দিকে চলবে।

৯ম লাইন—নয় সংখ্যা দেখানোর পর দুই হাত বুক পর্য্যন্ত উঠিয়ে গাড়ীর দরজা ধরে ধরে পা তুলে গাড়ীতে ওঠার ভঙ্গী দেখাবে।

১০ম লাইন – ১০ সংখ্যা দেখাবে তারপর জোড় হ'য়ে হাত ধরে পায়ে তাল দিয়ে বাড়ী ফিরবে।

সংখ্যা গণনা ও অঙ্গ সঞ্চালন ক্রিয়া

(এক থেকে দশ)

বয়স (৪ থেকে ৭)

ওই দেখ ভাই দাঁড়িয়ে আছে একটি মানুষ।
দুই মানুষে মিলে ওই ওড়াচ্ছে ফানুষ।
তিন মানুষে এক সাথেতে খেতে বসেছে ভাত।
চার মানুষে ওই চলেছে হাতে দিয়ে হাত।
পাঁচ মানুষে বল বগলে খেলতে চলেছে।
ছয় মানুষে সাঁজের বেলা পড়তে বসেছে।
সাত মানুষে পুকুর ঘাটে কাপড় কাচছে।
আট মানুষে কাচা কাপড় ইস্ত্রী করছে।
নয় মানুষে মিলে মিশে বিছানা পাতে ভূঁয়ে।
দশ মানুষে পাতা বিছানায় পড়ল এবার শুয়ে।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

সংখ্যাগুলি বড় বড় করে কার্ডে লিখে ছেলেমেয়েদের বুকে ঝুলিয়ে দিতে হবে। খেলাটি দশজন দশজন করে হবে।

প্রত্যেকের বুকে কে কত নম্বর হবে তেমনভাবে দিয়ে দেওয়া হল। যারা যখন অংশ গ্রহণ কোরবে না তারা তখন ছড়াটি হাতে তালি দিয়ে বোলবে। বলে বলে এক দিকে যার বুকে এক সংখ্যা দেওয়া হল সে ১ম লাইনের কথার সঙ্গে সঙ্গে সকলের সামনে এসে দাঁড়াবে। এরপরে ২ নম্বরের মানুষ তার সঙ্গে এসে দাঁড়ালো এবং দুজনে ফানুষ ওড়াতে লাগলো।

তিন নম্বর মিললো, বলে ৩জনে ভাত খেতে আরম্ভ কোরলো। তিনটি মানুষ উঠে দাঁড়ালো

চার নম্বর এলো, এই চারজনে হাত ধরে বেড়াতে গেল।

পাঁচ নম্বর এলো, সকলে বাঁ হাত বুকের কাছে মুড়ে বল নেবার ভঙ্গী করে ডান হাত দুলিয়ে খেলতে চললো।

ছয় নম্বর এলো, সকলে লাফিয়ে বসে বই হাতে পড়তে বসলো।

সাত নম্বর এলো, সকলে দৌড়ে সামনে এগিয়ে হাত দুটি ওপর করে নীচে এনে কাপড় আছড়াতে লাগলো।

আট নম্বর এলো, সকলে এক হাঁটু মাটিতে রেখে অন্য হাঁটু তুলে এক হাত মাটিতে রেখে অন্য হাতে কাপড়ে ইস্ত্রী চালাবার ভঙ্গী দেখাতে লাগলো।

নয় নম্বর এলো, কোমর ভেঙ্গে বিছানা পাতার ভঙ্গী করতে থাকলো।

দশ নম্বর এলো, চিৎহয়ে সকলে হাত পা ছড়িয়ে শুয়ে পড়লো।

এইভাবে দশজন করে খেলাটি হবে। যাদের হয়ে যাবে তারা আবার ছড়াটি বোলবে এবং অন্য দশজন সক্রিয় অংশ গ্রহণ কোরবে।

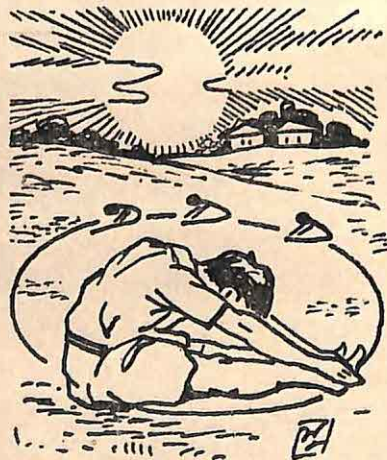
(প্রাকৃতিক পরিবেশকে কেন্দ্র করে)

বয়স (৪ থেকে ৭)

ভীষণ ঝড়ে
ডালপালা নড়ে
ডালপালা নড়ে নড়ে
গাছ গেল পড়ে।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

ছেলে মেয়েরা গোল হয়ে দাঁড়াবে। দুইহাত প্রসারিত করে কোমর বেঁকিয়ে বাঁ দিক থেকে ডান দিকে এবং ডান দিক থেকে বাঁদিকে দোলাবে দোলানি ক্রমশঃ বাড়তে থাকবে, এবং শেষের লাইনে কাত হয়ে শুয়ে পড়বে।

আমরা সবাই কুঁড়ি
দেখবি যদি আয়।
এবার আমরা গেলাম ফুটে
গন্ধ ভরা গায়।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

পা ছড়িয়ে ছেলে মেয়েরা গোল হয়ে বসবে। মাথার ওপর থেকে হাত আস্তে আস্তে নীচের দিকে নামিয়ে হাতে দু পায়ের আঙ্গুল গুলিতে রাখবে, মাথাও হাঁটু পর্য্যন্ত নীচু হয়ে যাবে। এইভাবে কুঁড়ি হবে—তারপর আস্তে আস্তে হাত তুলে ও শেষে মাথার ওপর ছড়িয়ে মাটিতে শুয়ে পড়বে—ফুল ফুটে যাবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

মাথার ওপর আকাশ।
দুই ধারেতে বাতাস।
পায়ের নীচে মাটি।
চলবো হাটি হাটি।
আমরা
চলবো হাটি হাটি।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

ছেলে মেয়েরা ছড়িয়ে দাঁড়াবে, দুপাশে হাত ছড়িয়ে জায়গা নেবে এবং সামনে পেছনেও যেন জায়গা থাকে। হাত দুখানি মাথার ওপর ছড়িয়ে দেবে—তারপর আস্তে আস্তে ওপর থেকে হাত প্রসারিত করে দুপাশে এইভাবে আকাশ দেখাবে।

২য় লাইনে—দু হাত দু পাশে ছড়িয়ে দোলাতে থাকবে।

৩য় লাইনে—হাত দুখানি ওপর থেকে নীচে আসবে—সামনের দিকে কোমর বেঁকিয়ে নত হয়ে মাটি ছোঁবে।

৪র্থ লাইনে—হাত দুটি দুলিয়ে দুলিয়ে হেঁটে বেড়াবে।

বয়স (৪ থেকে ৭)

ওই যে উঁচু গাছে,
অনেক ফুল আছে।
পাড়তে যদি চাও,
জোরে লাফ দাও
জোরে লাফ দা…ও
জোরে লাফ দাও।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

ছেলে মেয়েরা পায়ের আঙ্গুলের ওপর দাঁড়াবে। হাত ছুটি সামনের উঁচুর দিকে তুলে ছুলিয়ে ছুলিয়ে উঁচু গাছের ফুল দেখাবে।

হাতে করে ফুল পাড়ার ভঙ্গী নকল কোরবে। (দূর থেকে কাছে আসতে হবে) পায়ের পাতার ওপর জোরে জোরে লাফ দেবে।

এইভাবে ছড়ার ছন্দে ছন্দে কাজ চলতে থাকবে।

ছন্দানুভঙ্গী

বয়স (৪ থেকে ৬)

সামনেতে রয়েছে নদী
লাফাও লাফাও জোরে
পার হতে চাও যদি।

দুই লাইনে ছেলে মেয়েরা মুখোমুখি দাঁড়াবে। দুইদল নিজেদের সামনে খানিকটা দূরে নদীর রূপ কল্পনা কোরে নেবে। দুই হাত সামনে দেখিয়ে এবং পায়ের তালে তালে অল্প অল্প দৌড়তে দৌড়তে দুইদল পরস্পর বিপরীতমুখী চলবে। সকলে এক সঙ্গে এবং দুইদল যে লাইনে দাঁড়িয়ে ছিল সেখান থেকে দশহাত দূরের সীমানার কাছে এসে থামবে। এরপর এই নদীর কাছে উপস্থিত হলো, দুই দলের সকলে দু পায়ে পায়ে (জোড় পায়ে) লাফ দেবে। এইভাবে ছন্দানুভঙ্গীটিতে সকলে কাজ করে চলবে।

বয়স (৪ থেকে ৮)

নীল আকাশের তলে ওই
ওইযেমস্ত পাহাড় ওই।
কোলে কোলে তার।
ফোটা ফুল সারে সার।
আমরা সেই ফুল তুলবো
পাহাড়েতে আমরা চড়বো।

অর্ধ বৃত্তাকারে শিশুর দল দাঁড়াবে ঃ

১ম ও ২য় লাইন—হাত দুটি আকাশের দিকে তুলে নীচের দিকে নামিয়ে দূরের পানে পাহাড় দেখাবে।

৩য় ও ৪র্থ লাইন—হাত দুটি সামনের দিকেই বাঁ থেকে ডানে বারে বারে অল্প নামিয়ে নামিয়ে পাহাড়ের কোলের ফুলের সার দেখাবে।

৫ম ও ৬ষ্ঠ লাইন—এর পর একহাতে (বাঁ) সাজি ধরার ভঙ্গী করে ডানহাতে ফুল তুলে যাবে। সব শেষে কোমরে হাত রেখে পা তুলে তুলে বাঁ ডান বাঁ ডান বড় বড় জোরের পদক্ষেপে ও তালে পাহাড়ে চড়ার ভঙ্গী দেখাবে।

ছন্দানুভঙ্গী

শরীর সঞ্চালন, ঘরোয়া কাজ ও অন্যান্য নানান কাজের ভঙ্গী অনুকরণ

বয়স (৪ থেকে ৬)

ময়দা মাখো ময়দা মাখো ময়দা মাখোরে,
মাখা ময়দা এই বারেতে জোরসে ঠাসোরে—
জোরসে ঠাসা ময়দা থেকে লেচি কাটোরে,
লেচি কাটো লেচি কাটো লেচি কাটোরে।
লেচি কাটা হয়ে গেলে লুচি বেলরে—
বেলা লুচি তার পরেতে কড়ায় ছাড়রে।
ভাজা লুচিতে ভরা থালা—
ব্যস ব্যস ব্যস
গব গবা গব—
খাবার পালা।
খাবার পালারে—ভাই খাবার পালা।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন ছেলে মেয়েরা কাল্পনিক থালাতে কাল্পনিক ময়দা নিয়ে মাখতে বসবে দু হাত দিয়ে। (ছেলে মেয়েরা ছড়িয়ে বসবে)

২য় লাইন হাঁটুরপরে মাটিতে ভর দিয়ে বসবে ও হাত মুঠ করে দু হাত দিয়ে জোরে জোরে মাখা ময়দাকে ঠাসার ভঙ্গী নকল করবে। হাত দুটি চালনার সঙ্গে সঙ্গে শরীরও সামনের দিকে ঝুঁকাবে ও সোজা হবে।

৩য় লাইন বাঁ হাতে ময়দা ধরে ডান হাতে লেচি কেটে কেটে থালায় রাখবে।

৪র্থ লাইন বাবু হয়ে বসে লুচি বেলার ভঙ্গী কোরবে।

৫ম লাইন কোমর ভেঙ্গে লুচি তুলে কড়ায় ছাড়ার ভঙ্গী দেখাবে।

৬ষ্ঠ লাইন এরপর সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে দু হাত দিয়ে লুচি ভরা থালা দেখাবে।

শেষের তিন লাইন—দাড়ানো থেকে বাবু হয়ে বসবে, ডান হাতে পাত থেকে লুচি তুলে মুখে দেওয়ার ভঙ্গী কোরবে, এইভাবে হেসে হেসে উঠে তারপর বসে তারা কথার সঙ্গে সঙ্গে কাজ দেখাবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

আয়রে সবাই মিলে কুটনো কাটবো।
আয়রে সবাই মিলে বাটনা বাটবো।
কুট্‌নো কেটে বাট্‌না বেটে রান্না চড়াবো।
রান্না করা হয়ে গেলে খেতে বসবো।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

সকলে গোল হয়ে দাঁড়াবে। বড় গোল থেকে সামনের দিকে সকলে হাত ধরে এগিয়ে আসবে। ছোট গোলে বসে সকলে ছুহাত দিয়ে তরকারী কাটার ভঙ্গী দেখাবে। সকলে নিজের জায়গায় বড় গোলে দাঁড়াবে।

সকলে এগিয়ে আসবে ছোট গোলে বসবে, ছুহাত ঝুঁকিয়ে মাথা নত করে কাল্পনিক শিলের ওপর কাল্পনিক নোড়া দিয়ে মসলা বাটতে থাকবে। হাত ছুটি এগিয়ে যাবে, কাছে আসবে।

এরপর সকলে দাঁড়িয়ে এক হাত কোমরে রেখে কোমর বেঁকিয়ে ডান হাতে খুন্তি নাড়বে।

শেষকালে বাবু হয়ে বসবে, হাত দিয়ে মুখে খাবার তুলে খেতে থাকবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

আয় আয় আয় আয় ভাঙ্গবো কয়লা।
ঝাঁটা হাতে করবো সাফ ঘরের ময়লা।
পুকুর ঘাটে আয়রে সবে কাচবো কাপড়।
কাচা কাপড় ইস্ত্রী করবো তারপর।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

ছেলে মেয়েরা ছড়িয়ে বসবে।

একপা মাটিতে রেখে একপা তুলে বসে কয়লা ভাঙ্গবে। উঠে দাঁড়িয়ে বাঁ হাত পেছন দিকে দিয়ে ডান হাতে ঝাঁটা ধরে কোমর বেঁকিয়ে নত হয়ে ঝাঁট দিতে থাকবে। দৌড়ে সকলে খানিকটা দূরে গিয়ে দাঁড়াবে এবং দু হাতে কাঁধের পেছন থেকে কাপড় এনে নত হয়ে কাপড় আছড়াবে।

সব শেষে বসে বাঁ হাতে কাপড় ধরে ডান হাতে কাপড়ের ওপর ইস্ত্রী চালাতে থাকবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

কাপড়গুলো শুকিয়ে গেছে
তুলতে হবে রে……তুলতে হবে রে
তোলা কাপড়গুলো এই বারেতে
কোঁচাতে হবে রে……কোঁচাতে হবে রে।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

পায়ের পাতার আঙ্গুলের ওপর দাঁড়িয়ে বড় হয়ে হাত ওপরের দিকে প্রসারিত করে উঁচু তারে টাঙানো কাপড়গুলো তুলে নেবে।

নীচু হয়ে মাটিতে এখনকার তুলে আনা কাপড়গুলো বাঁ হাতে ধরে ডান হাতে কোঁচানোর ভঙ্গী দেখাবে। এইভাবে ছন্দে ছন্দে অঙ্গভঙ্গী চলতে থাকবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

চা ঢালো চা ঢালো চা ঢালো চা।
এসেছে অনেক লোক খেতে দেব চা।
আরো ভাল করে ঢালো কোরনা দেরী।
কাপগুলো চায়ে যেন যায় ভাই ভরি।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ—

বড় গোলে সকলে দাঁড়াবে, গোল করার সময় পরস্পর পরস্পরের হাত ধরবে। বাঁ হাত কোমরে রাখবে ডান হাতের কনুই ভেঙ্গে প্রসারিত করে চায়ের কেটলির নল দেখাবে আস্তে আস্তে নীচু হয়ে মাটিতে রাখবে, কাপে চা ঢালবে। এরপর ডান হাত কোমরে রেখে বাঁ হাতে কেটলির নল দেখাবে ও চা ঢালবে।

এইভাবে সমস্ত ছড়াটির কথার সঙ্গে সঙ্গে হাত বদলে বদলে নীচু হয়ে পুনরায় সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে ভঙ্গী দেখাবে।

বয়স (৫ থেকে ৭—৮)

গায়েতে আজ বড্ড ব্যথা।
মালিশ দেব তাই।
তারপরেতে নেব সেরে,
জুতোর পালিশটাই।
এর পরেতে দিয়ে দেব
ষ্টোভের পাম্পটাই।
ষ্টোভের পাম্প দেওয়া সেরে
হাত ধোব সবাই।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

সকলে পা ছড়িয়ে বসবে। ডানদিকে মালিশের বাটি কল্পনা করে তারে ডান হাত দিয়ে বাঁ হাঁতের ওপর থেকে এবং সারা গায়ে মালিশ দেবার ভঙ্গী দেখাবে।

উঠে বসবে বাবু হয়ে বসবে বাঁ হাতে জুতো ধরে ডান হাতে বুরুশ চালাবে।

এরপরে উঁচু হয়ে বসে ষ্টোভের পাম্প দেবে, সামনের দিকে ডানহাত যাবে আবার পিছিয়ে আসবে জোরে জোরে। বাঁ হাতে ষ্টোভটি ধরার ভঙ্গী থাকবে।

সব শেষে লাফিয়ে উঠবে, টিউবওয়েল টীপে জল বের কোরবে ও হাত ধোবে শেষে চুপ করে বসে আবার উঠে পুনরায় স্নুরু কোরবে এইভাবে খেলা চলবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

প্রথমেতে হাত ধরে গোল করে নাও
হাত ছেড়ে তারপরে দূরেতে পালাও।
সামনেতে এইবার দৌড়ে খানিক
চলে যাও চলে যাও পথ দেখে ঠিক।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

কথা মতই অঙ্গ সঞ্চালন কাজ চলবে। ছড়ার প্রতিটি কথাতে কাজের ইঙ্গিত সুস্পষ্ট।

বয়স (৪ থেকে ৬)

যেতে যেতে পথ মাঝে
পা কেটে গেল কাঁচে
কাটা পা হাতে ধরি
ফিরে চল বাড়ী
রে ভাই
ফিরে চল বাড়ী
ওঃ ভাই লেগেছে ভারী।

প্রয়োগ ইঙ্গিত :

দু পায়ে ধীরে ধীরে ছেলে মেয়েরা হাঁটতে থাকবে। হঠাৎ একপায়ে যেন আঘাত লাগল, নত হয়ে পা খানি হাতে ধরে পেছনে ফিরে যেতে হবে। এক পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে চলবে। এই ভঙ্গীতে খেলা চলবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

এক যে ছিল বুড়ী
বয়স একশো কুড়ী
সে হাতে নিয়ে লাঠি
চলতো হাঁটি হাঁটি।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

ডান হাতের অনামিকা তুলিয়ে তুলিয়ে এক যে ছিল বুড়ীর কথা জানাবে। কোমর বেঁকিয়ে ডান হাতে লাঠি নিয়ে নত হয়ে দাঁড়াবে ও ধীরে ধীরে ঘুরে ঘুরে চলবে।

এইভাবে জায়গা পরিবর্ত্তন করে বার বার অঙ্গ সঞ্চালনক্রীয়া চলতে থাকবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

চাই দই চাই দই চাই দই নাকি
আমার দই খেতে ভাল দেখ চাকি।

ঃ

১ম লাইন—এক পা পেছনে বেঁকিয়ে দিয়ে আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে দুহাতে দইভরা হাঁড়ি মাথায় নেবার ভঙ্গী দেখাবে। পা ওই ভংগীতে বদল করতে করতে দই নিয়ে পিছুতে চলবে গান গেয়ে গেয়ে গেয়ে।

২য় লাইন—বাঁ হাতে হাঁড়ি ধরে ডান হাতের চেটোতে জিভ্ দিয়ে দই চাকবার ভংগী দেখাবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

এখানেতো নেই কল
কুঁয়ো থেকে তুলি জল
জল তোলা হয়ে গেলে।
চল্ চল্ চল্
চল্ চল্ চল্‌রে ভাই,
চল্ চল্ চল্।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন—সকলে গোল করে দাঁড়াবে। গোল তৈরী করার সময় পরস্পর পরস্পরের হাত ধরবে। এবার হাত ছেড়ে দেবে। তুহাত সামনের দিকে, বাঁহাত নীচে. ডানহাত ওপরে থাকবে। এইবার তুহাত নেড়ে নেড়ে এখানেতো নেই কল এই লাইনটির কাজ দেখাবে।

২য় লাইন—সামনের দিকে নত হয়ে তু হাতে দড়ি ধরে কুঁয়ো থেকে জল তোলার ভংগী কোরবে। সমস্ত শরীর সঞ্চালিত হতে থাকবে।

৩য় লাইন—বাঁ হাতে কলসী কাঁখে নিয়ে বাঁ ডান, বাঁ ডান তালে পা সশব্দে ফেলে গোল থেকে এক এক করে ফাইলের রূপনিয়ে চলতে থাকবে। এইভাবে ওই ছড়াটির অঙ্গ সঞ্চালনক্রিয়া হবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

দৌড়ে চল দৌড়ে চল দৌড়ে চলরে।
দৌড়ে ফের দৌড়ে ফের দৌড়ে ফেররে।
দৌড়তে দৌড়তে এবার ডাঁয়ে যাওরে
ডাঁয়ে যাওয়া হয়ে গেলে বাঁয়ে যাওরে।

প্রয়োগ ইংগিত ঃ

কথার অনুরূপ অংগ সঞ্চালনের কাজ চলবে। সামনের দিকে সকলে দৌড়বে, পুনরায় ঘুরে দৌড়ে ফিরে আসবে। আবার ডানদিকে দৌড়বে, শেষে ঘুরে বাঁ দিকে দৌড়ে চলবে।

বয়স (৪ থেকে ৮)

রিক্সোগাড়ী ওই চলেছে ঠুং ঠাং ঠুং।
পিয়ানো বাজায় খুকু টুং টাং টুং।
মোটর গাড়ী ওই চলেছে প্যাক্ পঁক্ পঁক্।
ওই যে চলে প্যাসেঞ্জার ঝক্ ঝক্ ঝক্।

প্রয়োগ ইংগিত ঃ

১ম—সামনের দিকে কোমর বেঁকিয়ে ঝুঁকে দুহাত কনুইয়ের কাছে ভেংগে রিক্সোটানার ভংগী কোরবে।

২য়—তারপর অল্প নত হয়ে দু হাত দিয়ে, আঙ্গুলগুলির সঞ্চালন দ্বারা পিয়ানো বাজানোর কাজ কোরবে। তালে তালে পা ঠুকবে।

৩য়—জুড়ি নিয়ে সামনে পেছনে ছুটে চলবে। কথার সংগে সংগে মুখে প্যাক্ পঁক্ পঁক্ বোলবে।

৪র্থ—সকলে ফাইলে ছুটে চলবে কথার সংগে সংগে। ফাইলে পরস্পর পরস্পরের কোমর ধরবে।

বয়স (৪ থেকে ৭)

দাঁড়িয়ে সোজা মাথার ওপরে বাজাও দেখি তালি।
সামনের দিকে বাজাও বাজাও বাজাও এবার তালি।
তাড়াতাড়ি বাঁ দিকেতে ফিরে ফিরে যাও।
জোরে জোরে এবারেতে তালি বাজাও।
ডানদিকে এরপরে যাও সবে ফিরে,
ঘন ঘন শব্দ কর তালির ভীড়ে।
চুপটি করে এবার তবে বস মাটিতে।
জোরসে তালি বাজিয়ে নাও হাতে হাঁটুতে।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ এই ছড়াটির মধ্যদিয়ে একটি তালির খেলা হবে। ছেলে মেয়েরা হাতধরে বড় একটি গোল তৈরী কোরবে তারপর কথার সংগে সংগে যেমনটি ইংগিত দেওয়া হয়েছে তেমনটি কাজ করে চলবে। শেষে লাফিয়ে উঠে ছুটি ফাইলে তারা খেলার মাঠ ত্যাগ কোরবে নিঃশব্দে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

সাইকেল সাইকেল চড় সাইকেল সাইকেল।
সাবধানে চড়ে চল সাইকেল সাইকেল।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

ছড়িয়ে দাঁড়াবে। সামনের দিকে ছুহাত ছড়িয়ে সাইকেলের হ্যাণ্ডেল ধরার ভংগীতে হাত মুঠ কোরবে। তারপরে হাঁটু ভেংগে সামনের দিকে বাঁ ডান বাঁ ডান করে করে চলবে ছড়ার সংগে সংগে। প্রথমে বাঁ হাঁটু ভাঙ্গবে এবং পরে ডান হাঁটু ভাঙ্গবে, (দেহের সমতা রাখার শিক্ষা এইভাবে সহজ হবে)

বয়স (৪ থেকে ৭)

ওরে সর সর সর সর
পাতা পড়ছে পর পর পর।
ওরে সর সর সর ভাই
আমরা জল আনতে যাই।
তার পরেতে এবারে ভাই কোদাল চালাই।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম – মুখোমুখি ২টি লাইন তৈরী কোরবে। হাত ছুটি ছুলিয়ে ছুদিকে ক্রমশঃ সরাবে। পাশে জায়গা নেবে। দাঁড়ান অবস্থা থেকে হাত ছুটি সামনের দিকে তুলে আঙ্গুলগুলি কাঁপিয়ে কাঁপিয়ে পাতা পড়ার ভংগী নকল কোরবে। হাত ছুটি ধীরে ধীরে নীচের দিকে নামতে থাকবে।

পুনরায় দাঁড়িয়ে হাত ছুটি ছড়িয়ে শরীরের কাছ থেকে ক্রমশঃ ছুপাশে সরিয়ে ওরে সর সর সর ভাই তার ভংগী কোরবে। এরপর হাতে বালতি ধরার ভংগীতে লাইন থেকে ফাইলে পরিণত হয়ে ঘুরতে থাকবে। এরপর ফাইল থেকে গোলে দাঁড়িয়ে ডানদিকে ঘুরে ছুহাত একত্রে কোদাল ধরে বাঁ কাধ থেকে ডান দিকে এবং ডান কাঁধ থেকে বাঁ দিকে আনবে এবং তালে তালে এক পায়ের ওপর দিয়ে অন্য পা মাটিতে ঠুকবে।

অঙ্গসঞ্চালন ও পশুপাখীদের ভঙ্গী অনুকরণ

বয়স (৫ থেকে ৮)

ঘোড়ার মত ছুটবো যে টগ্ বগিয়ে
ব্যাঙের মত লাফাবো যে থপ্ থপিয়ে।
পাখী হয়ে যাবো উড়ে, যাবো উড়ে আমরা ডালে ডালে
মাছ হয়ে দেবো ধরা, দেব ধরা আমরা জালে জালে
হাতী হয়ে চলবো যে শুঁড় দুলিয়ে।
চলবো যে আমরা বুক ফুলিয়ে।

প্রয়োগ ইঙ্গিত:

ছেলেমেয়েরা খেলার মাঠে ছড়িয়ে পড়বে এবং সকলের থেকে সকলে খানিকটা দূরে দূরে দাঁড়াবে।

১ম লাইন—সকলে কোমরে হাত দিয়ে বড় বড় ক্ষেপে বাঁ ডানের তালে দৌড়তে থাকবে।

২য় লাইন—হাঁটু উঁচুকরে বসে দু হাত সামনের দিকে মাটিতে রেখে মাথা নত করে লাফিয়ে লাফিয়ে চলবে।

৩য় লাইন—দু হাত দু পাশে প্রসারিত করে দুলিয়ে দুলিয়ে মৃদু মৃদু ক্ষেপে আঙ্গুলের উপর ভর দিয়ে দিয়ে হেঁটে যাবে।

৪র্থ লাইন—গুড়ি হয়ে বসে মাথা মাটিতে রেখে শুয়ে পড়বে। স্থান পরিবর্ত্তন কোরবে।

৫ম লাইন—কোমর বেঁকিয়ে সামনের দিক নত হয়ে বাঁ হাত পেছনে নিয়ে পিঠের সঙ্গে লাগিয়ে হাতের কব্জি থেকে আঙ্গুল পর্য্যন্ত দোলাবে ও ডান হাত মুখের ডান পাশ থেকে লাগিয়ে মাথা পর্য্যন্ত নিয়ে দোলাবে।

৬ষ্ঠ লাইন—বুক উঁচু করে দু পাশে দু হাত দোলাতে দোলাতে বড় বড় step এ বা ক্ষেপে চলতে থাকবে।

বয়স (৪ থেকে ৮)

হাঁস হয়ে ডাক সবে প্যাঁক প্যাঁক প্যাঁক
চামচিকে ডাকে গাছে ট্যাক্ ট্যাক্ ট্যাক্।
শুঁয়ো পোকা ওই চলে সুড় সুড় সুড়
প্রজাপতি ওই ওড়ে ফুড় ফুড় ফুড়।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন—হাঁটু উচু করে বসে হাঁটু কিছুটা নামিয়ে দু পায়ের ওপর দু হাত রেখে প্যাঁক প্যাঁক করতে করতে যাওয়া।

২য় লাইন—কোমর বেঁকিয়ে বাঁ হাত প্রসারিত করে ডান হাত মুঠো করে বাঁ হাতের মাঝামাঝি রাখবে।

৩য় লাইন—হাতের ওপর ভর দিয়ে মাটিতে শোবে। শোয়ার সময় পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দেওয়া থাকবে। দেহটা ধনুকের মত দেখতে হবে। কখনও ধীরে ধীরে চলবে। কখনও দাঁড়াবে।

৪র্থ লাইন—আগের ছন্দানুভঙ্গীর ৩য় লাইনের অনুরূপ কাজ হবে।

বয়স (৫ থেকে ৮)

আমরা রাজহাঁস দলে দলে,
সাঁতার কাটি ওই জলে জলে।
মাঝে মাঝে মাথাগুলি নীচু করে,
খেতে ভালবাসি শামুক ধরে।
ছোট ছোট মাছগুলি গিলে খেতে,
ঠেলাঠেলি করি সবাই মেতে।
কেবল এক ভয় মস্ত কুমীর,
দেখলেই চম্পট দি শীগ্ গীর।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন—সকলে হাঁটু উঁচু করে বসে, হাঁটু নত করে, তুহাত নত করা হাঁটুর ওপর ভর দিয়ে রেখে গলা উঁচু করে চলবে।

২য় লাইন—হাত তুটি সামনের দিকে রেখে ওপর নীচু করে সাঁতার কাটার ভঙ্গী কোরবে। পায়ের পাতার আঙ্গুলের ওপর ভর রাখবে তখন।

৩য় লাইন—এখন বসে মুখ বাড়িয়ে মাথা নীচু কোরবে। মুখ নীচু করে শামুক ধরার ভান কোরবে।

৪র্থ লাইন—পরস্পর পরস্পরের গায়ে গা লাগাবে আবার দূরে যাবে এবং মুখ নীচু করে মাছ ধরবে ও গিলবে এইরূপ ভঙ্গী কোরবে।

৫ম লাইন—সোজা হয়ে দাঁড়াবে, ডান হাত নীচের দিকে (গভীর জল কল্পনা করে) তুলিয়ে তুলিয়ে দেখাবে, বাঁ হাত কোমরে থাকবে।

৬ষ্ঠ লাইন—তু হাত সামনে ডানকোণে রেখে সামনের দিকে একটু তাকিয়ে পেছন দিকে দৌড় দেবে।

বয়স (৫ থেকে ৮)

বাঘ মামা টোপর মাথায় বিয়ে করতে যায়,
বাঘ মামার পায়ে জুতো জরির জামা গায়।
বাঘ মামা টোপর মাথায় বিয়ে করতে যায়,
ভাগ্নে শিয়াল সাথে সাথে ঢোলক বাজায়।
ভাগ্নী ঐ টিকটিকিটা যাচ্ছে দেখ নায়
বাঘ মামা টোপর মাথায় বিয়ে করতে যায়।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন—সকলে ছড়িয়ে দাঁড়াবে, তু হাত মাথার ওপর নিয়ে টোপর দেখাবে তালে তালে step ফেলে এগিয়ে যাবে।

২য় লাইন—প্রথমে বাঁ পা তুলে ডান হাত দিয়ে এবং পরে ডান পা তুলে বাঁ হাত দিয়ে জুতো দেখাবে এবং ছু হাত বুকের পাশ থেকে নামিয়ে জামা দেখাবে।

৩য় লাইন – প্রথম লাইনের অনুরূপে কাজ করবে।

৪র্থ লাইন—ছুই হাত ছু পাশে নিয়ে কিছু বেঁকিয়ে আঙ্গুলগুলি নাচিয়ে নাচিয়ে সঙ্গে সঙ্গে পা উচুকরে তুলে বাঁ পা বাঁ থেকে ডানে এবং ডান পা ডান দিক থেকে বাঁ দিকে নিয়ে যাবে ঢোলক বাজানো চলবে।

৫ম লাইন—বাঁ পা ভেঙ্গে সামনে এবং ডান পা ভেঙ্গে পেছনে রেখে ছু হাত দিয়ে দাঁড় টানার ভঙ্গী কোরবে।

৬ষ্ঠ লাইন—প্রথম লাইনের অনুরূপে অঙ্গানুভঙ্গী চলবে।

বয়স (৪ থেকে ৬)

উট দেখেছো ? ঐ দেখ উট।
লম্বা গলায়।
শুঁড় ছুলিয়ে হাতী চলে
উট কিন্তু নয়।
নয় নয় নয়, উট ত কভু নয়।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

গলা উঁচু করে ছুহাত কোমরে রেখে পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর করে ছেলেমেয়েরা এগিয়ে চলবে। হাতী হবার ভঙ্গীতে চলা দেখিয়েই, ছুহাত নেড়ে নেড়ে না-না-বলতে থাকবে।

বয়স (৪ থেকে ৭)

১ম লাইন—নূপুর পায় বিড়ালছানা নেচে নেচে যায়
২য় লাইন—থমক্ থমক্ থমক্ থমক্
থমক্ থমক্ যায়।
৩য় লাইন—বিড়ালছানা ঐ দেখনা
দুধ মাছ খায়।
৪র্থ লাইন—নূপুর পায়ে বিড়ালছানা
নেচে নেচে যায়।
৫ম লাইন—বিড়ালছানা ঐ যে হেসে
সেতার বাজায়।
—ঐ নেচে নেচে যায়—
৬ষ্ঠ লাইন—বিড়ালছানা ঐ দেখনা
ম্যাঁও ম্যাঁও গান গায়
৭ম লাইন—বিড়ালছানা ঐ দেখনা
থমক থমক্ যায়।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন—সকল ছেলেমেয়েরা কোমরে দুহাত দিয়ে নীচু হয়ে জোড়পায়ে পদক্ষেপ ফেলে নেচে নেচে চলবে।

২য় লাইন—ঐ ভঙ্গীতেই থমক থমক যাবার কথা দেখাবে।

৩য় লাইন—এরপর নীচু হয়ে বসে বিড়ালছানা দুহাত দিয়ে দুধ মাছ খাবে।

৪র্থ—তারপর নীচু হয়ে চলবে এক পা তুলে তুলে এবং হাত দিয়ে পায়ের কাছে নূপুর দেখিয়ে।

৫ম—এরপরে দু হাত মাটিতে রেখে বসে বাঁ হাতে সেতারখানি ধরে ডান হাত দিয়ে সেতার বাজিয়ে চলবে।

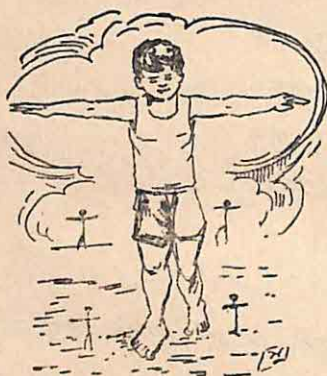
৬ষ্ঠ—এরপর দু হাত মাটিতে রেখে হামাগুড়ি দিয়ে চলবে এবং মুখ তুলে ম্যাও ম্যাও কোরবে।

৭ম—সবশেষে আবার কোমরে হাত দিয়ে লাফিয়ে লাফিয়ে চলবে।

———

কল্পনা কেন্দ্রিক কয়েকটি ছড়া ও তার মাধ্যমে অঙ্গ সঞ্চালন।

বয়স (৬ থেকে ৯)

		প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ
স্বপনে স্বপনে মেঘ হয়ে যাই উড়ে আকাশে আকাশে।	=	দুহাত দুদিকে প্রসারিত করে হেলে দুলে হেঁটে যাবে কখনও ধীরে, কখনও জোরে।

মনে হয় ভেসে যাই বাতাসে বাতাসে	=	এবার ঐ ভঙ্গীতেই পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে চলবে। (ঘুরে ঘুরে যাবে)
আর বার নদীবুকে চলে যাই ওরে চলে যাই ওরে মোরা সাঁতার কেটে	=	দুহাত সামনের দিকে মেলে মেলে পা দুটিও তুলে তুলে সামনে নীচু হয়ে হাত ও পা মেলে মেলে চলে যাওয়া।
মনে ভাবি ভারী মজা শেষ হল চলা ফেরা হেঁটে হেঁটে	=	হাত তালি দিয়ে ছোট পদক্ষেপে হেঁটে হেঁটে যাওয়া আর বলা।

হায় হায় হায় ঘুম ভেঙ্গে যায়	—	শুয়ে পড়ে হঠাৎ সামনে তাকিয়ে উঠে পড়ে বসে অবাক হয়ে যাওয়া (হাঁটু মাটিতে রেখে বসে তর্জ্জনী গালে দিয়ে তাকিয়ে থাকা)
ভাল আর লাগে নাকো মন যেন কতদূর কতদূর ধায়	—	দুহাত মুখের সামনে নেড়ে দাঁড়ানো আর বুকে দু হাত × এইভাবে রেখে আবার দূরের দিকে হাত ছড়িয়ে দেওয়ার ভঙ্গী দেখাবে।

বয়স (৬ থেকে ৯)

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

চাঁদ ওই আকাশেতে ডাকে আমায়	—	দু হাত তুলে আকাশের চাঁদকে দেখানো এবং হাতের আঙ্গুল নেড়ে নেড়ে ডাকার ভঙ্গী দেখানো।

কাননের গাছপালা ডাকে আয় আয়	—	কোমর ভেঙ্গে নীচু হয়ে হাত দিয়ে সামনের গাছপালার দিকে দেখানো ও পরে সোজা হয়ে ডাকার ভঙ্গী দেখানো।

ফুল বলে ওরে তুই যাসনে কোথা আয় আয় আয় তুই আমার হেথা —	হাতের পাচটি আঙ্গুল একত্রে একটু বেঁকিয়ে ও ঘুরিয়ে ফুল দেখানো এবং হাত নেড়ে যাসনে কোথা দেখিয়ে আঙ্গুল নেড়ে ডেকে নিজের বুকে আড়াআড়ি হাত রাখবে।
এখন বল মাগো, শোন মা কথা আমি যাই কোথা আমি যাই কোথা আমি যাই কোথা —	বসে পড়ে সামনে মাকে কল্পনা করে দু হাত দিয়ে জিজ্ঞাসু দৃষ্টি ফেলে সামনের দিকে তাকনো এবং নিজের দিকে হাত রেখে নিজেকে দেখানো এবং ডান দিকে দু হাত ছড়িয়ে 'কোথা' কথাটিকে বোঝানো।

বয়স (৪ থেকে ৭)

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

আঁচল ভরে আমরা সবাই ফুল তুলেছি — ডান হাত দিয়ে ফুল তোলা দেখাবে এবং বাঁহাতে কল্পিত আঁচল ধরে থাকবে।

ফুলের মালা গেঁথে মোরা গলায় পরেছি — দু হাত দিয়ে কল্পিত মালাটি গলায় দেখানো।

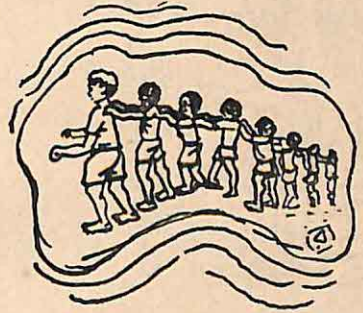
পাতা তুলে তুলে মোরা মুকুট গড়েছি —দু হাত দিয়ে কল্পিত পাতার:মুকুটটি দেখানো।

সেই পাতার মুকুট এখন মাথায় দিয়েছি — দু হাত দিয়ে মাথায় মুকুট পরা দেখানো।

ফুলের তোড়া গড়ে মোরা পায়ে দিয়েছি —দু হাত পায়ের গোড়ালিতে দেখিয়ে দেখিয়ে ফুলের তোড়া দেখানো।

ফুলের সাজে আজকে মোরা কেমন সেজেছি —	এরপর দু হাত দিয়ে সারা শরীর দেখানো
আনন্দেতে ভরা আজ আমাদের প্রাণ হেসে হেসে নেচে নেচে গাইছি খুশীর গান	হাত তালি দিয়ে নেচে নেচে গোলের মধ্যে ঘোরা।
	গোল থেকে ফাইলে এসে এক এক করে খেলার স্থান ত্যাগ করা।

বয়স (৪ থেকে ৭)

আমরা সবাই আজ হব রেলগাড়ী
ঝিক্ ঝিক্ পু পু চলবে গাড়ী
লাইনের ওপরেতে অতি তাড়াতাড়ি
দুপাশে যাব যে ফেলি ঘর আর বাড়ী।
আমরা সবাই আজ হব রেলগাড়ী
ঝিক্ ঝিক্ পু পু চলবে গাড়ী।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

ছোট শিশুরা ফাইলে দাঁড়াবে। পেছনের শিশু দু হাত দিয়ে সামনের ছেলের দু কাঁধ ধরবে, এইভাবে প্রত্যেকে দাঁড়াবে। ছড়াটির সঙ্গে সঙ্গে তারা মাথাটি একটু নীচু করে ছুটে ছুটে চলবে, চলার সময় এবং ছোটবার সময় কেউ কারুর কাঁধ ছাড়বে না। গাড়ী এক এক স্থানে দাঁড়াবে সেখানে নির্দিষ্ট কয়েকটি ছেলেমেয়ে (যারা গাড়ীর মধ্যে থাকবেনা) তারা 'চাই চা' 'চাই বিস্কুট' 'চাই খেলনা' এই হাঁকে খেলাটিকে আরও জমিয়ে তুলবে। (নূতন নূতন প্রস্তাব শিশুদের কাছ থেকেও নেওয়া যেতে পারে) তাতে শিশুদের কল্পনার বিকাশ হবে।

বয়স (৮ থেকে ১০)

গুড় গুড় গুড় মেঘের ডাকে
ভয় যে সবাই পেলো,
কালো কালো মেঘ দৈত্যে
বিষ্টি যে ওই এলো।

সূয্যি মামা লুকিয়ে গেল
কোথায় যে তাঁর বাসা ?
মেঘের মাঝে হারালো যে
মামার ভালবাসা।

আমি যদি হতাম পরী
থাকতো আমার পাখা,
উড়েই যেতাম মামার বাড়ী
সরিয়ে মেঘের ঢাকা।

মেঘ গুলো যে গোমরা মুখো
লাগেনা তাই ভালো,
হাসি মুখো সূয্যি মামা
সবারে দেন আলো।

প্রয়োগ ইঙ্গিত ঃ

১ম লাইন—

১ম অংশ—ছেলে মেয়েরা ছড়িয়ে পড়বে। মাটিতে উপুড় শুয়ে দু হাত দু দিকে প্রসারিত রেখে মাটিতে হাতের পাতা বাজিয়ে মেঘ ডাকার শব্দের ভঙ্গী কোরবে।

২য় অংশ—উঠে বসবে শুধু (পা ছড়ানোই থাকবে) এবং মুখে চোখে ভয় পাওয়ার ভাব ফুটিয়ে তুলে দু হাতে মুখ ঢাকবে ।

২য় লাইন—

১ম অংশ—সোজা হয়ে দাঁড়াবে পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর দিয়ে এবার আরও লম্বা হবে এবার মাথার ওপর হাতদুটি অনেক উঁচু করে দেবে (মেঘ দৈত্য এইভাবে দেখাবে)

২য় অংশ—কোমরে হাত দিয়ে তালে তালে পা ঠুকে বিষ্টি পড়ার শব্দ শোনাবে।

৩য় লাইন—সামনের দিকে হাত দুটি উঠিয়ে আকাশ থেকে সূয্যি মামাকে তুলে পিছন দিকে হাত দুটি নিয়ে সূয্যিমামাকে ছেড়ে দেওয়ার ভঙ্গী দেখাবে এবং সামনে ডান হাত এনে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সূয্যিমামার বাসা কোথায়, এই প্রশ্নের ভাব দেখাবে। বাঁ হাত তখন বাঁ কোমরে থাকবে।

৪র্থ লাইন—

১ম অংশ—আকাশের মেঘদল দিকে দুহাত প্রসারিত করে বিপরীতমুখী ভাবে হাত ছড়িয়ে দেবে ।

২য় অংশ—বুকে হাত এনে × এইভাবে ভঙ্গী দেখিয়ে ভালবাসার ভাব প্রকাশ কোরবে ।

৫ম লাইন—দুদিকে দুহাত ছড়িয়ে হাত কাঁপিয়ে কাঁপিয়ে ওঠা নামা করার মধ্য দিয়ে পরীর পাখা দেখাবে ।

৬ষ্ঠ লাইন—ওইভাবে এবার তাড়াতাড়ি পা ফেলে উড়ে যাবার ভঙ্গী কোরবে এবং যেমন করে বাতাস কাটে হাত দিয়ে সেইভাবে মেঘের ঢাকা সরাবার কথায় সঙ্গে সঙ্গে দুহাত বুকের মাঝে এনে তাড়াতাড়ি দূরে সরিয়ে ফেলবে।

৭ম লাইন—

১ম অংশ—বসে বাঁ হাত গালে দিয়ে গম্ভীরভাবে থাকবে।

২য় অংশ—ডান হাত সামনের দিকে নেড়ে নেড়ে ভাল লাগেনার ভাব প্রকাশ কোরবে।

৮ম লাইন—হাসিমুখে লাফিয়ে উঠে সকলে গোলে দাঁড়াবে। হাতে তালি দিয়ে দিয়ে নাচের ভঙ্গীতে একবার গোলের মধ্যে ঘুরবে।

১ম অংশ—ওপরে দুহাত তুলে সূর্য্যের দিকে তুলে দেবে তালে তালে পা মাটিতে ঠুকবে।

২য় অংশ—ওপর থেকে দু হাত ক্রমশঃ দুদিকে অনেকদূর পর্য্যন্ত ছড়িয়ে দেবে। সবারে দেন আলো—এই ভাবের ভঙ্গীতে প্রকাশিত হবে।